



PROTEJA A SUS HIJOS del humo del tabaco.

NO FUME durante su embarazo.



NUNCA FUME alrededor de los recién nacidos y niños.

- Pídale a las personas que no fumen en su hogar. Incluyendo a las niñeras, personas que cuidan de los niños, amigos y familiares.
- Pídale a los fumadores que salgan afuera cuando quieran fumar.
- No fume o permita que otros fumen en su automóvil.
- Asegúrese que el centro de cuidado infantil, la escuela y otros lugares que su hijo frecuenta estén libres de humo.
- Ayude a las personas que están tratando de dejar de fumar.

PÍDALE A SU COMPAÑERO y amigos que no fumen alrededor suyo durante su embarazo.



- El humo de segunda mano no es bueno ni para usted ni para su bebé.
- Aumenta las posibilidades de que tenga un bebé de bajo peso.
- Su bebé también corre el riesgo de tener otros problemas de salud.



CONSEJOS PARA UN BEBÉ SALUDABLE

POR LA SALUD DE SU BEBÉ EVITE FUMAR, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS

Consejos para cuidarse a sí misma y a su bebé



NO TOMES alcohol o uses drogas durante su embarazo.

- Lo que usted fume, tome o use puede dañar a su bebé.
- El uso del alcohol puede causar que los bebés nazcan con cabezas pequeñas, defectos del corazón y otros problemas.
- El uso de las drogas puede causar que los bebés nazcan con daños cerebrales o defectos de nacimiento.
- Si necesita ayuda para dejar de fumar, beber o usar drogas, consulte con su doctor o clínica local. Obtenga ayuda de su doctor o clínica.



EL HUMO DE SEGUNDA MANO es especialmente dañino para un recién nacido.

- El humo le dificulta la respiración a los bebés.
- Los bebés tienen pulmones muy pequeños y las vías respiratorias se hacen más pequeñas cuando los bebés respiran aire con humo.
- Un bebé también tiene más probabilidades de morir del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS por sus siglas en inglés) o muerte de cuna, si la madre fuma durante su embarazo o si hay fumadores en el hogar.



CONSULTE CON SU DOCTOR o clínica antes de tomar alguna medicina durante su embarazo.

- Algunas medicinas pueden dañar a su bebé.
- Dígale a su doctor o trabajador de salud acerca de todas las medicinas y drogas que toma. Consulte con su doctor antes de tomar cualquier medicina, inclusive una aspirina.

Comuníquese con la Línea de Ayuda Para los Fumadores de California al (800) NO BUTTS o (800) 662-8887 o la Línea de Ayuda Para el Uso del Alcohol o Drogas al (800) 252-6465, si usted o alguien a quien usted ama necesitan ayuda para dejar de fumar.